

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	건세우주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 건세우를 센 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 체에 걸러 불순물을 제거한다. ② 믹서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 주먹밥을 빚는다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	8	
			참기름	8	
			김, 참김, 구운것	3.2	
			참깨, 원개, 볶은것	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	굴소스해물덮밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 소스와 오징어, 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑦ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥을 올린다
			새우, 시바새우, 생것	32	
			오징어, 생것	32	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			굴 소스	6.4	
			콩기름	4	
			전분, 감자, 가루	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		어묵국	어묵, 튀긴것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선했, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		두부강정	두부	80	① 두부는 짭뽕끓기만 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			콩기름	20	
			전분, 감자, 가루	6	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			연근, 생것	45	
			양상추, 생것	18	
			마요네즈, 난황	9	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[목]		흑임자연근샐러드	당근, 뿌리, 생것	5.4	① 연근은 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 식조를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양상추는 적당한 크기로 뜯고 당근은 얇게 채로 썬다. ③ 연근, 당근, 양상추를 고루 섞는다. ④ 블렌더에 감정깨, 참깨, 마요네즈, 설탕, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 샐러드에 얹는다.
			간장, 깨랑, 양조	1.8	
			참깨, 감정깨, 볶은것	1.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.54	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	잡알현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 현미, 생것	4	
		물만두국	만두, 고기 만두, 냉동	48	① 적당량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 다시국물을 낸다. ② 양파, 당근은 알맞게 채썰어준다. ③ 다시물을 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파, 당근을 넣는다. ④ 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. ⑤ 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			달걀, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			간장, 재래	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		훈제오리구이	훈제오리	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		부추나물	부추, 재래종, 생것	63	① 부추는 다듬어 깨끗하게 씻은 후 끓는 물에 두껍을 열고 데쳐낸 후 찬물에 헹구어낸 후 물기를 뺀다. ② 데친 부추에 국간장, 멸치액젓, 다진 대파, 다진 마늘, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 무쳐낸다.
			참기름	1.8	
			파, 대파, 생것	1.8	
			간장, 깨랑, 양조	0.72	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.72	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.54	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.18	
			소금	0.18	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	팥두기	감치, 팥두기	32	
		바나나	바나나, 생것	80	
		우유	우유	200	
02[금]	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		오징어찌개	오징어, 생것	48	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 손질한 오징어, 감자, 애호박, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ ①의 육수에 다진 마늘, 고추장, 된장을 풀어 준 뒤 감자, 호박, 오징어, 양파 순으로 재료를 넣고 끓인다.
			감자, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			고추장, 개량	3.2	
			된장, 재래	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		떡갈비구이	떡갈비, 냉동	90	① 팬에 식용유를 두르고 떡갈비를 올려 굽는다.
			콩기름	4	
		견과류시금치무침	시금치, 생것	72	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 호두와 아몬드 는 달군 팬에 살짝 볶은 후 불랜더에 간다. ③ 그릇에 시금치, 다진 마늘, ③의 호두와 아몬드, 진간장, 소금, 참기름을 넣고 버무린다.
			간장, 재래	3.6	
			호두, 볶은것	3.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.8	
			아몬드, 말린것	1.8	
			참기름	1.8	
			소금	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	옥미밥	설탕, 백설탕	0.16	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 백미, 생것	80	
		미소된장국	멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 미소된장을 푼다. ② 두부는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			두부	56	
			된장, 일식(미소)	6.4	
			파, 생것	4.8	
			다시마, 말린것	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		가자미살조림	가자미살, 생것	90	① 가자미살은 적당한 크기로 썰고, 채소는 채썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 가자미와 채소, 양념장을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			파, 대파, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
		콩나물무침	콩나물, 생것	63	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	128	
		알로에주스	알로에 음료	288	
	아침	채소주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 볶은 채소와 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			참기름	1.6	
			콩기름	1.6	
			소금	0.16	
		작두콩차	작두, 말린것	1.6	
			멥쌀, 백미, 생것	56	
			찹쌀, 백미, 생것	24	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[토]	점심	잡곡밥	기장, 도정, 생것	1.6	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		근대된장국	근대, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸 후 건져내고 된장을 푼다. ② 두부, 근대는 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			두부	16	
			된장, 개량	9.6	
			파, 생것	4.8	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		소고기볶음	소고기, 사태(알사태), 생것	120	① 소고기는 적당한 크기로 찌다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파를 넣고 볶는다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		상추사과무침	상추, 적하계, 생것	63	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 찌다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	참치비빔밥		멥쌀, 현미, 생것	128	① 쌀에 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 참치는 체에 발쳐 기름을 제거한다. ③ 오이, 당근, 무는 2cm 길이로 채 썬다. ④ 상추는 1cm 길이로 찌다. ⑤ 채 썬 무는 고춧가루, 다진 마늘, 소금을 넣어 무친다. ⑥ 그릇에 밥을 담고 참치, 오이, 당근, 무생채, 상추, 김가루를 뿌린다. ⑦ 고추장, 식초, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 참기름을 넣어 만든 고추장 양념장을 곁들인다.
			다량어, 참다량어, 생것	38.4	
			고추장, 개량	12.8	
			당근, 뿌리, 생것	12.8	
			무, 조선무, 생것	12.8	
			오이, 다다기, 생것	12.8	
			설탕, 백설탕	5.12	
			식초, 사과식초	5.12	
			상추, 잎상추, 적색, 생것	2.56	
			참기름	2.56	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		마늘 패이스트	2.05	
			고춧가루	1.28	
			소금	1.28	
			파, 대파, 생것	1.28	
			김, 조미김, 구운것	0.26	
		건새우콩나물국	콩나물, 생것	56	① 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ② 콩나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송썬다. ③ ①에 콩나물과 다진마늘 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다.
			파, 생것	8	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.6	
		수제돈가스/소스	돼지고기, 목심, 생것	90	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈가스 소스와 곁들인다.
			달걀, 생것	10	
			돈가스 소스	10	
			밀, 빵가루	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	4	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
			소금	0.2	
		미나리나물	미나리, 물미나리, 생것	63	① 미나리를 끓는 물에 데친 후 4cm 길이로 썰어 소금에 절였다가 물기를 제거한다. ② 다진 마늘, 다진 파, 간장을 넣어 양념장을 만든다. ③ 미나리에 양념장을 넣어 버무린 후 참기름과 깨소금을 넣는다.
			소금	1.8	
			간장, 개량, 산분해	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			파, 골파, 생것	0.9	
			참기름	0.54	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식		설탕, 백설탕	0.16	
		소보로빵	빵, 공보빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	핫케이크	밀, 팬케이크가루	40	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 반죽을 부어 앞, 뒤로 굽는다.
			우유	32	
			달걀, 생것	16	
			콩기름	3.2	
		우유	우유	200	
	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			맵쌀, 현미, 생것	4	
		들깨묵국	무, 조선무, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을 하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨, 말린것	8	
			간장, 제래	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		닭가슴살가지볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	120	① 닭가슴살은 데친 후 잘게 찢는다. ② 가지는 두껍지 않도록 5cm 길이로 잘라 소금물에 20분동안 절인 후 꼭 짠다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 잘게 다진다. ④ 닭가슴살에 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ④를 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	20	
			소금	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	6	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		잔멸치조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	27	① 마늘은 다진다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 잔멸치를 넣고 살짝 볶는다. ③ ②에 물엿을 넣어 조리다가 참기름, 참깨로 마무리한다.
			간장, 제래	3.6	
			물엿	3.6	
			마늘, 난지형, 깎마늘, 생것	1.8	
			참기름	1.8	
			참깨, 원개, 볶은것	0.9	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 생것	2.24	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[일]		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		아욱된장국	아욱, 생것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		단호박돼지고기조림	돼지고기, 사태, 생것	60	① 돼지고기는 찬물에 담궈 핏물을 대 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 단호박, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지고기, 단호박, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다.
			호박, 단호박, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			참기름	6	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			청주	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		꽃맛샐러드	게맛살	54	① 꽃맛살은 뜨거운 물을 부어준 후 체에 받쳐둔다. ② 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 꽃맛살, 양파, 당근, 피망을 담고 마요네즈를 넣고 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			마요네즈, 전란	9	
			양파, 생것	9	
			피망, 초록색, 생것	9	
			배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.28	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	미니핫도그	핫도그, 냉동	80	
		매실주스	매실정	4.8	
	아침	참치볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 참치는 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 참치와 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
			다량어, 참다량어, 유지통조림	48	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			호박, 애호박, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
		옥수수차	옥수수, 말린것	1.6	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		우렁된장국	아욱, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 우렁이는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 아욱은 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ①에 ②, ③, ④를 넣고 끓인다.
			우렁이, 생것	24	
			두부	16	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		돼지불고기	돼지고기, 생것	120	① 돼지고기, 양파, 버섯, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파, 당근, 버섯, 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			느타리버섯, 생것	14	
			당근, 뿌리, 생것	14	
			양파, 생것	14	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 생것	6	
			물엿	4	
			콩기름	3	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[월]			마늘, 편마늘, 생것	1	
			참기름	0.4	
		양배추숙쌈/쌈장	양배추, 생것	63	① 깨끗이 씻은 양배추를 찜통에 넣고 찐다. ② 찌낸 양배추를 먹기 좋은 크기로 자르고 쌈장과 함께 제공한다.
			쌈장	12.6	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	차조밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		들깨미역국	들깨, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 들깨가루로 마무리한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		대구살조림	대구, 생것	140	① 대구살은 적당한 크기로 찢어 후춧가루로 밑간한다. ② 양파는 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘과 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②를 깔고 양념의 반을 끼얹고 ①을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			양파, 생것	40	
			간장, 개량, 양조	6	
			설탕, 백설탕	6	
			청주	6	
			마늘, 편마늘, 생것	4	
			참기름	4	
			후추, 검은후추, 가루	2	
		고구마줄기볶음	고구마, 줄기, 생것	63	① 고구마순은 껍질을 벗겨 끓는 물에 소금을 넣고 데친다. ② 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짜 한 입 크기로 썬다. ③ 마늘은 다져서 준비한다. ④ 고구마순에 다진마늘, 간장을 넣고 버무려 밑양념을 한다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 참기름, 깨를 넣어 볶아낸다.
			간장, 개량, 양조	3.6	
			마늘, 편마늘, 생것	3.6	
			콩기름	3.6	
			참기름	1.8	
			소금	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	멜론	멜론, 생것	120	
		우유	우유	200	
	아침	우유	우유	200	
		찐빵	빵, 찐빵, 말	96	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		황태국	명태, 황태, 포, 말린것	16	① 황태는 물에 불리고 가시를 제거 후, 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 ②를 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		소갈비찜	소고기, 갈비, 생것	100	① 갈비는 찬물에 담귀 핏물을 대 후 데쳐 물기를 댄다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 갈비, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 대파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			청주	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 댄다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 제발리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[화]		배추김치	참쌀, 가루	1.28	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		소고기시래깃국	소고기, 양지(얇치마살), 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 적당한 크기로 썰고, 소고기도 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 육수와 시래기, 다진마늘, 파를 넣고 끓이고, 간장으로 간을 한다.
			무시래기, 잎	32	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
		두부채소전	두부	90	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짰다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치댄 후 둥글납작하게 빚는다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	30	
			밀, 중력밀가루	20	
			콩기름	12	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			소금	0.4	
		어묵잡채	어묵, 튀긴것	72	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 어묵, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰다. ④ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 어묵을 차례로 볶는다. ⑤ 그릇에 ①, ②, ④를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			당면, 고구마, 말린것	25.2	
			느타리버섯, 생것	10.8	
			당근, 뿌리, 생것	10.8	
			시금치, 생것	10.8	
			양파, 생것	10.8	
			간장, 채래	5.4	
			콩기름	5.4	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.36	
			배추, 생것	32	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	구운달걀	달걀, 생것	96	
		옥수수차	옥수수, 말린것	1.6	
	아침	김가루죽먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	3.2	
			참기름	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.8	
	점심	보리차	보리차, 추출	100	① 팬에 콩기름을 두르고 해물완자를 올려 익힌다. ① 냄비에 멸치를 우려내 육수를 만들고 식혀둔다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 배추김치와 대파는 송송 썰어 설탕, 참기름, 깨소금으로 버무린다. ④ 김은 부식 가루로 만든다. ⑤ 소면을 그릇에 담고 1의 육수를 부은 후 3과 4를 곁들여 올린다.
		작은백미밥	멸활, 백미, 생것	40	
		해물완자전	완자, 새우, 냉동	90	
			콩기름	10	
		김치말이국수	국수, 소면, 말린것	72	
			김치, 배추 김치	45	
			파, 생것	4.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.6	
			설탕, 백설탕	3.6	
			참기름	1.8	
			김, 참김, 말린것	0.9	
			참깨, 원개, 볶은것	0.9	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	56	
			간장, 재래	1.6	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			식초, 사과식초	0.32	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[수]	저녁		참기름	0.32	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.16	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		감자국	감자, 대지, 생것	48	① 적당량의 물에 말치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다. ② 감자는 2cm×1cm 크기로 나박썰기 한다. ③ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 쉰다. ④ ①의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.
			양파, 생것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			파, 생것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.16	
		지즈닭갈비	닭고기, 살코기, 생것	80	① 닭고기(닭정육살)는 끓는 물에 데쳐 낸다 ② 양파, 당근, 고구마, 양배추는 적당한 크기로 쉰다. ③ 양념장을 만들어 손질한 닭을 재워둔다. ④ 식용유를 두른 팬에 닭을 볶는다. ⑤ 닭이 반쯤 익으면 채소를 넣고 볶아준다. ⑥ 나머지 양념과 깻잎을 썰어 넣고 볶아준다. ⑦ 마지막으로 피자 치즈를 뿌려 두껍을 덮고 피자 치즈가 다 녹으면 제공한다.
			고구마, 생것	16	
			양배추, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			치즈, 모차렐라	10	
			콩기름	6	
			들깨잎, 생것	4	
			물엿	4	
			파, 생것	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	3	
			참기름	2.4	
			고추장, 제래	2	
			간장, 제래	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.6	
		취나물볶음	취나물, 생것	63	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 취나물을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 생것	2.24	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	피자빵	빵, 소시지빵	64	
		우유	우유	200	
	아침	크로와상샌드위치	빵, 버터 크로와상	56	① 앙상주는 찢어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스햄도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상주, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			햄, 로스햄	32	
			앙상주, 생것	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	9.6	
			치즈, 체다	9.6	
			오이, 다다기, 생것	8	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		수제비	밀, 중력밀가루	36.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다 ③ 애호박, 당근은 적당한 크기로 찢는다. ④ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ⑤ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜬다. ⑥ ⑤에 애호박, 당근, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		제육볶음	돼지고기, 삼겹살, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			간장, 재래	4	
			물엿	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[목]			마늘, 편마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.2	
		얼갈이나물	얼갈이배추, 생것	63	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		사골찜국	잡뼈국물	80	① 사골과 잡뼈가 물에 잠기도록 핏물을 뺀다. ② 핏물을 뺀 사골과 잡뼈, 소고기에 물을 넣고 센 불로 팔팔 끓인다. ③ 팔팔 끓어오르면 기름을 건져 내고 중불로 오래 끓인다. ④ 계속 기름을 건져내고 국물을 따뜻하게 끓인다. ⑤ 파는 송송 썰어 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			소고기, 양지, 생것	32	
			파, 생것	2.4	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		코다리양념찜	명태, 코다리, 반건조	90	① 코다리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 간장, 고춧가루, 다진 마늘, 파, 참기름으로 양념을 만든다. ④ 찜통에 ①을 담고 양념을 올린 후 찜다.
			간장, 제래	10	
			파, 생것	10	
			고춧가루, 가루	2	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.4	
		땅콩우영조림	우영, 생것	36	① 우영은 체 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연고와 양념을 넣고 조리다가 땅콩을 넣어 조금 더 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			땅콩, 볶은것	9	
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.36	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	파인애플	파인애플, 생것	80	
	아침	후리가케주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	48	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. ② 양파, 피망, 당근은 깨끗이 씻어 사방 0.5cm 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 볶다가 밥, 피망, 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 후리가케를 넣어 다시 한 번 볶는다. ⑤ 한 입 크기로 조그맣게 주먹밥을 만든다.
			조미소, 가루	9.6	
			양파, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			콩기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
		수수밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		배추된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		파프리카소고기볶음	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기는 기름기를 제거하고 3cm×3cm 크기로 썬다. ② 청 피망, 붉은 파프리카는 1cm×1cm 크기로 썬다. ③ 양배추, 당근은 2cm×1cm 크기로 썰고 양파는 반을 잘라 1cm 두께로 채 썬다. ④ 다진 마늘, 다진 파, 진간장, 설탕, 참기름, 깨소금, 우추를 섞어 만든 양념장에 소고기를 재운다. ⑤ 양념에 절인 후 청 피망, 붉은 파프리카, 양배추, 당근, 양파를 넣어 볶는다.
			양배추, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	6	
			피망, 초록색, 생것	6	
			마늘 페이스트	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.6	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[금]	점심	모듬버섯나물	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 표고버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파와 마늘은 다진다. ④ 팬에 참기름을 두르고 느타리버섯과 표고버섯을 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			느타리버섯, 생것	13.5	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	13.5	
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		가지양파국	다시마 육수	64	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 15분간 끓여 건져낸다. ② 가지는 2*1cm 크기로 찢는다. ③ 양파는 채썰고, 파는 송송 찢는다. ④ ①에 ②와 ③, 다진마늘을 넣고 끓이다가 국간장으로 간하고 소금양을 조절하며 간을 맞춘다.
			양파, 생것	64	
			가지, 생것	16	
			간장, 제래	8	
			파, 대파, 생것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			소금	3.2	
			마늘, 생것	0.32	
		안매운오징어두루치기	오징어, 생것	80	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 찢는다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파, 대파, 생것	8	
			간장, 제래	4.8	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		물엿	4.8	④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			참기름	4.8	
			콩기름	4.8	
			마늘, 생것	3.2	
		오이나물	오이, 다다기, 생것	70	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 제발리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	3	
			파, 생것	3	
			간장, 채래	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선헌, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	미니약과	과자, 약과	40	
		두유	두유, 대두	200	
	아침	치킨또띠아말이	닭고기, 가슴, 생것	48	① 닭가슴살을 끓는물에 삶아서 적당한 크기로 찢어 준비한다. ② 적당한 크기로 양상추를 찢어 준비하고 오이, 파프리카는 적당한 크기로 채썰어 준비한다. ③ 또띠아는 앞뒤로 노릇하게 구워 준비한다. ④ ③번에 소스를 얹게 퍼버르고 ①과 ②를 올리고 또띠아를 둘둘 말아 완성한다.
			또띠아	40	
			양상추, 생것	16	
			오이, 생것	8	
			저칼로리 스위트머스터드	8	
			파프리카, 노란색, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
		우유	우유	200	
		백미밥	찹쌀, 백미, 생것	88	① 찰을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 순두부	160	
			달걀, 생것	16	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[토]	점심	해물순두부찌개	바지락, 생것	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진후, 해물을 볶다가 고추기름을 살짝 만들듯이 볶는다. ④ ③에 순두부, 육수, 나머지 채소를 넣고 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			오징어, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			고춧가루, 가루	6.4	
			참기름	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			소금	1.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		사각어묵볶음	어묵, 튀긴것	50	① 어묵은 네모모양으로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깰마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		시금치나물	시금치, 생것	72	① 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행귀 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			파, 대파, 생것	1.8	
			참기름	1.26	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 생것	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
			소금	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결잎부터 켜켜이 소를 바르고 결잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			멸활, 백미, 생것	90	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	간장닭갈비덮밥	닭고기, 가슴, 생것	54	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ②를 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 후춧가루로 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶고 지은 밥 위에 올린다.
			감자, 태지, 생것	18	
			양배추, 생것	18	
			양파, 생것	18	
			간장, 개량, 양조	7.2	
			들깨잎, 생것	4.5	
			파, 생것	4.5	
			콩기름	3.6	
			청주	2.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.09	
		유부맑은국	두부, 유부	16	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 불을 끄고 ①에 가스오븐사를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. ③ ②에 맛술, 간장, 유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			청주	8	
			간장, 재래	3.2	
			파, 생것	1.6	
			가다랑어 육수	0.8	
			다시마, 생것	0.8	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		고구마튀김	고구마, 생것	90	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 ①에 골고루 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 넣고 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨낸다.
			콩기름	9	
			밀, 튀김가루	5.4	
저녁간식		감자전	감자, 생것	136	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	8	
			콩기름	3.2	
			소금	0.16	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		옥수수차	옥수수, 말린것	1.6	
11[일]	아침	소고기주먹밥	맵쌀, 백미, 생것	64	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부어 완두콩밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소고기, 등심, 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			완두, 생것	4	
			콩기름	4	
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	차조밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		김치국	김치, 배추 김치	32	① 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. ② 김치를 먹기 좋은 크기로 찢어 육수에 넣고 끓여준다. ③ 한소끔 끓으면 양파, 마늘, 대파를 넣고 끓여 소금으로 간한다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	7.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			다시마, 말린것	0.48	
			소금	0.32	
		돼지등뼈찜	돼지고기, 등심, 생것	120	① 돼지등뼈를 찬물에 담귀 핏물을 대 후 삶아 물기를 뺀다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 찢고, 마늘과 생강은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 생강, 간장, 고춧가루, 설탕, 참기름, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ①과 양념을 넣고 물을 부어 끓이다가 양파와 파를 넣고 국물을 끼얹으며 조금 더 익힌다.
			양파, 생것	50	
			파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	8	
			고춧가루, 가루	8	
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1	
		숙주나물	숙주나물, 생것	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진마늘을 담고, 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 원개, 볶은것	0.9	
			소금	0.54	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		소스반	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	시래기된장국	수수, 도정, 생것	4	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		고등어무조림	고등어, 생것	100	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	6	
			맛술	6	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			물엿	4	
			참기름	2	
		근대들깨나물	근대, 생것	63	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 근대, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	5.4	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	한과	과자, 약과	48	
		우유	우유	200	
	아침	치즈빵	빵, 치즈 빵	64	
		우유	우유	200	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		콩비지찌개	비지	48	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 콩비지를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			돼지고기, 목심, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
		너비아니구이	너비아니, 냉동	100	① 팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	4	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[월]		팥두기	김치, 팥두기	32	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
		상추겉절이	상추, 적상추, 생것	63	
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			참기름	0.9	
			설탕, 백설탕	0.54	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
	저녁	콩나물밥/양념장	멸활, 백미, 생것	80	① 콩나물은 한 번 찐다. ② 간장, 다진 마늘, 다진 파, 참기름, 물엿으로 양념장을 만든다. ③ 돼지고기는 잘게 채 썰어 양념장의 일부에 버무린 후 팬에 볶는다. ④ 쌀, 콩나물, 돼지고기에 적당량의 물을 붓고, 다시마를 넣어 밥을 짓는다. ⑤ 남은 양념장에 깨소금을 넣어 만든 간장 양념장을 곁들인다.
			콩나물, 생것	32	
			돼지고기, 살코기, 생것	24	
			간장, 개량, 양조	3.2	
			다시마, 말린것	3.2	
			마늘 페이스트	3.2	
			파, 대파, 생것	2.4	
			물엿	0.8	
			참기름	0.8	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.32	
		부추새우맑은국	새우, 시바새우, 생것	64	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 반쳐 물기를 빼고 부추는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			부추, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		채소달걀말이	달걀, 생것	100	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			콩기름	10	
			파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			소금	0.4	
		파프리카볶음	파프리카, 초록색, 생것	24	① 파프리카는 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 파프리카를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	16	
			파프리카, 빨간색, 생것	16	
			파, 생것	2.4	
			간장, 개량, 양조	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			콩기름	0.8	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	소금	0.16	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.16	
			배추, 생것	32	
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	가래떡구이/조청	멥쌀떡, 가래떡	128	① 팬을 달구고 가래떡을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽고 조청과 곁인다.
			조청, 찹	4.8	
		동글레차	동글레차, 추출	100	
	아침	달걀볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 달걀을 저어가며 볶다가 달걀이 익으면 채소를 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	64	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	160	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배추된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		소고기장조림	소고기, 우둔, 생것	70	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져내어 겉대로 찜는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	12	
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[화]	점심	오이사과무침	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 오이와 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 간장, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			오이, 다다기, 생것	63	
			간장, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		시금치완은국	시금치, 생것	24	① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
	닭살카레볶음		닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	80	① 닭가슴살에 소금, 후추, 생강, 청주로 밑간을 한다. ② 양파, 청피망, 홍피망을 적당한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 기름을 두르고 재워둔 닭가슴살을 볶는다. ④ 고기가 적당히 익으면 준비해둔 채소와 카레를 넣고 익을 때까지 볶는다.
			카레, 가루	16	
			양파, 생것	6	
			콩기름	6	
			피망, 초록색, 생것	6	
			피망, 빨간색, 생것	6	
			물엿	4	
			간장, 개량, 양조	2.6	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		청주	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1	
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	1	
		도라지진미채무침	도라지, 생것	40	① 도라지는 끓는 소금물에 데쳐 물기를 제거하고 적당한 크기로 썬다. ② 진미채는 먹기 좋은 크기로 찢어둔다. ③ 팬에 다진마늘, 설탕, 깨, 참기름, 고추장, 소량의 물을 넣고 끓여 양념장을 만든다. ④ 진미채와 도라지에 양념장을 섞어 무쳐낸다.
			오징어, 포, 조미하여 말린것	16	
			고추장, 개량	1.6	
			마늘, 깻마늘, 수입산, 생것	0.8	
			설탕, 가루	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.8	
			소금, 천일염, 굵은소금	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	골드키위	키위, 골드, 생것	160	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	125	
	아침	우유	우유	200	
		베이글/크림치즈	빵, 달걀 베이글	80	
			치즈, 크림	11.2	
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		미역장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓인다.
			미역, 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[수]	점심	돼지고기수육	마늘, 깐마늘, 생것	0.8	① 돼지고기는 덩어리째 냄비에 담고 고기가 잠길 정도로 물을 붓는다. ② 된장, 마늘, 대파, 생강, 청주, 진간장, 통후추를 함께 넣고 푹 삶는다. ③ 삶은 돼지고기를 3cm×2cm×0.7cm의 크기로 썬다.
			돼지고기, 육심, 생것	100	
			파, 대파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	2	
			된장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			생강, 부리줄기, 생것	2	
			청주	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.8	
		상추/쌈장	상추, 적상추, 생것	54	
			쌈장	5.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		버섯고추장찌개	느타리버섯, 생것	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 버섯을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			팽이버섯, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			고추장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		임연수조림	임연수어, 생것	70	① 임연수는 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 참기름, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			간장, 개량, 양조	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.6	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		감자채썰볶음	감자, 태지, 생것	54	① 감자는 껍질을 벗기고 채썰어 찬물에 10분정도 담갔다가 물기를 뺀다. ② 팬에 참기름을 부어 다진마늘을 넣고 볶다가 감자채와 당근, 햄을 넣고 중불에서 볶는다. ③ 중간에 물을 조금 붓고 볶다가 감자와 당근이 아삭할 정도로 익힌다. ④ 소금으로 간을 맞추고 참깨를 뿌린다.
			햄, 로스햄	18	
			당근, 부리, 생것	9	
			콩기름	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			소금	0.18	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	참깨, 검정깨, 말린것	0.18	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	32	
			무, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	채소밥전	멸살, 백미, 생것	32	① 밥을 고슬하게 짓고, 채소는 잘게 다진다. ② 그릇에 밥, 다진채소, 참기름, 깨를 넣어 섞는다. ③ 동그랗게 먹기 좋은 크기로 만든 후 달걀을 얹어 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀, 생것	24	
			양파, 생것	8	
			피망, 빨간색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.32	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	참치주먹밥	멸살, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다지고 통조림참치는 체에 방쳐 기름기를 뺀다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 참치, 소금, 우춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			가다랑어, 유지방조림	48	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			콩기름	4	
			참기름	0.8	
			소금	0.48	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.32	
		보리차	보리차, 추출	100	
		참쌀현미밥	참쌀, 백미, 생것	80	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 현미, 생것	4	
		감자양파국	감자, 대지, 생것	80	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파, 생것	56	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[목]	점심		간장, 채래	0.8	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기부추볶음	소고기, 등심, 생것	70	① 소고기 등심은 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 찌다. ② 부추, 양파, 당근을 먹기 좋은 크기로 찌다. ③ 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 통깨, 설탕, 후춧가루를 섞어 만든 양념장에 ①을 재운다. ④ 팬에 ③을 볶다가 ②를 넣어 볶는다."
			부추, 채래중, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		청경채겉절이	청경채, 생것	63	① 청경채는 적당한 크기로 찌다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		주꾸미비빔밥	멥쌀, 백미, 생것	90	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 주꾸미는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썰다. ③ 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 주꾸미와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			주꾸미, 생것	72	
			양파, 생것	18	
			파, 대파, 생것	9	
			물엿	5.4	
			콩기름	5.4	
			고추장, 채래	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	3.6	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참기름	1.8	
		팽이버섯맛우거	두부	56	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸지로 육수를 우려낸 후 건져낸다. ② 두부, 팽이버섯은 적당한 크기로 찌다.
			팽이버섯, 생것	32	
			파, 생것	4.8	
			다시마, 말린것	1.6	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	고구마순두께나물	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장, 소금으로 간을 한다.
			간장, 깨랑, 양조	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		가지튀김	가지, 생것	63	① 가지는 적당한 굵기의 반달모양으로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 전분, 달걀을 넣고 물을 부어 골고루 섞는다. ③ ②에 가지를 넣고 반죽을 골고루 묻힌다. ④ 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 노릇하게 튀겨낸다.
			밀, 튀김가루	18	
			콩기름	9	
			달걀, 생것	5.4	
			전분, 감자, 가루	5.4	
		고구마순두께나물	고구마, 줄기, 생것	56	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	4.8	
			파, 생것	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	단감	감, 단감, 생것	80	
		우유	우유	200	
	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	80	
		우유	우유	200	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
			소고기, 양지, 생것	48	
			우육국물	48	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[금]	점심	설렁탕/소면	국수, 소면, 말린것	16	① 우족은 하루동안, 양지머리는 1시간 정도 물에 담귀 핏물을 뺀다. ② 냄비에 물을 부어 끓으면 우족을 넣어 데치고 찬물에 행군다. ③ 냄비에 우족, 양지머리, 파, 마늘, 생강을 넣고 끓인다. ④ ③을 체에 받쳐 기름기를 제거한다. ⑤ 우족에 붙어 있는 살을 발라내고, 양지고기는 건져내 편을 찐다. ⑥ 그릇에 ④의 국물을 담고 양지머리를 올린 후 파와 소금, 후춧가루로 마무리한다. ⑦ 소면을 삶은 뒤 찬물에 행구고 같이 제공한다.
			파, 생것	8	
			마늘, 깬마늘, 생것	4.8	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1.6	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부부침	두부	90	① 두부는 키친타올로 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 풀고 다진 파를 넣고 섞는다. ③ ①을 부침가루, ②의 순서로 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워서 제공한다.
			달걀, 생것	30	
			밀, 부침가루	20	
			콩기름	6	
			파, 생것	6	
			소금	1	
		깨잎지	들깨잎, 생것	16	① 깨잎은 씻어 준비하고, 양파, 당근, 마늘은 다진다. ② 그릇에 양파, 당근, 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 그릇에 깨잎을 두세장씩 올리고 양념을 한 숟가락씩 켜켜이 올린다.
			당근, 뿌리, 생것	4	
			양파, 생것	4	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			고춧가루, 가루	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			설탕, 백설탕	0.32	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	16[금]	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		근대된장국	근대, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찐다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		안동찜닭	닭고기, 가슴, 생것	100	① 감자, 양파, 당근은 한입크기로 찐다. ② 닭은 손질해서 토막 내고 끓는 물에 넣어 데친 다음, 생강즙, 천일염, 후춧가루를 뿌려 밑간 한다. ③ 간장, 황설탕, 다진마늘, 참기름을 잘 섞어 양념장을 만들고 밀간 한 닭고기에 넣어 재운다. ④ 냄비에 준비한 재료를 넣고 물을 자작하게 부어서 끓이다가 불린 당면을 넣어 더 끓인다.
			감자, 태지, 생것	30	
			양파, 생것	20	
			당면, 고구마, 말린것	14	
			간장, 개량, 산분해	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			생강, 뿌리줄기, 생것	2	
			설탕, 황설탕	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		참기름	1	
			소금, 천일염	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금, 정제염	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	고구마콘샐러드	고구마, 생것	72	① 고구마는 껍질을 제거하고 삶아 으갠다. ② ①에 옥수수 통조림, 마요네즈, 설탕을 넣어 버무린다.
			마요네즈, 난황	8	
			옥수수, 율커넬, 통조림	8	
			설탕, 가루	1.6	
			소금	0.16	
		포도주스	포도 주스	80	
	아침	멸치주먹밥	멸참, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	16	
			피망, 초록색, 생것	8	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[토]	점심	보리차	보리차, 추출	100	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		홍합살맑은국	홍합, 통조림	64	① 홍합살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		돼지고기김치볶음	돼지고기, 등심, 생것	120	① 돼지고기, 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶는다. ③ ②에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			김치, 배추 김치	60	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		참나물겉절이	참나물, 생것	63	① 참나물은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	옥미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	4	
		시래기맑은국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ③ 두부와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여 마무리한다.
			두부	16	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		카레두부버섯전	두부	60	① 두부는 꼭 짜서 으깨준다. ② 느타리버섯과 부추는 송송 썬다. ③ 카레분말, 전분가루, 소금을 넣어 잘 섞는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 노릇하게 부린다.
			느타리버섯, 생것	16	
			전분, 감자, 가루	12	
			부추, 생것	6	
			카레, 가루	6	
			콩기름	6	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		연근무침	소금	0.4	① 연근은 등갈게 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 연근, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			연근, 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			식초, 사과식초	1.8	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
	저녁간식	깍두기	감치, 깍두기	32	
		컵케이크	케이크, 스펀지 케이크	64	
	아침	모닝빵샌드위치	요구르트, 액상	120	
			빵, 모닝빵	48	① 앙상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		맑은콩나물국	콩나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		소불고기	소고기, 안심(안심살), 생것	90	① 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[일]	점심	열무나물	열무, 생것	63	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 열무, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제재	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	우동국물	무, 조선무, 생것	8	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장, 개량, 산분해	1.6	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.48	
		새우튀김	새우, 대하, 생것	72	① 새우는 손질하여 소금, 우춧가루로 밑간한다. ② 새우에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻힌다. ③ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
			콩기름	18	
			달걀, 생것	9	
			밀, 빵가루	5.4	
			밀, 중력밀가루	5.4	
			소금	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		미트토마토스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	90	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 썰며 준비한다. ③ 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣고 다진 고기를 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다.
			토마토, 퓨레, 통조림	70	
			돼지고기, 살코기, 생것	20	
			소고기, 살코기, 생것	20	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			양파, 생것	20	④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.
			양송이버섯, 생것	10	
			버터	6	
		양상주샐러드(참깨드레싱)	양상추, 생것	32	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 볼렌더에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈, 난황	4.8	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			참깨, 완깨, 볶은것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.32	
			올리브유	0.32	
			식초, 사과식초	0.16	
			참기름	0.16	
	저녁간식	사과	사과, 부사(우지), 생것	160	
	아침	우영주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 잘게 다진 후 데치고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 우영과 양념을 넣어 약한 불에서 조린다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
			우영, 생것	32	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			설탕, 백설탕	1.6	
			참기름	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차, 추출	160	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달걀찜국	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	16	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부찜/김치볶음	두부	80	① 두부는 데친 후 적당한 크기로 찢는다. ② 배추김치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶다가 참기름을 넣어 마무리하고 두부와 함께 곁들인다.
			김치, 배추 김치	20	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
		폴면채소무침	국수, 풀면, 말린것	81	① 풀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[월]			마늘, 편마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		무채국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무는 채 썰는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 ③을 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		고구마닭볶음탕	닭고기, 토종, 생것	120	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 헹궈 물기를 뺀다. ② 고구마, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 설탕, 간장, 고추장, 고춧가루 후춧가루, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 넣고 골고루 섞은 후 끓여 볶는다.
			고구마, 신율미, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			마늘, 편마늘, 생것	4	
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	4	
			고추장, 개량	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		도토리묵제소무침	도토리묵	180	① 도토리묵은 적당한 크기로 자른다. ② 상추, 당근은 채 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 넣고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	12.6	
			상추, 적상추, 생것	9	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			파, 대파, 생것	2.7	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	팍두기	김치, 팍두기	32	
		크림빵	빵, 크림빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	잼샌드위치	빵, 식빵	64	① 식빵에 딸기잼을 바르고 식빵으로 덮는다. ② 적당한 크기로 썰어낸 후 제공한다.
			딸기, 잼	11.2	
		우유	우유	200	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		애물찜뽕국	양배추, 생것	32	① 물 2컵, 멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸 후 멸치, 건다시마는 건져낸다. ② 양배추는 깨끗이 씻어 0.3cm X 2cm 길이로 채 썬다. ③ 양파는 껍질을 벗겨 깨끗이 씻은 후 0.3cm X 2cm 길이로 채 썬다. ④ 오징어는 1cm X 1cm X 1cm 크기로 썰고, 각테일 새우와 조갯살을 깨끗이 씻어 준비한다. ⑤ 대파는 깨끗이 씻어 0.3cm 두께로 어슷 썬다. ⑥ 냄비에 식용유, 고춧가루, 다진마늘을 볶아 고추기름이 충분히 나오면 손질한 양파, 양배추를 볶아준다. ⑦ 채소가 반쯤 익으면 ①의 육수를 넣고 끓인다. ⑧ ⑦이 끓으면 ④의 오징어, 각테일새우, 조갯살을 넣고 끓인다. ⑨ 한소끔 끓으면 소금과 국간장으로 간을 하고, 그릇에 담아 배식한다.
			오징어, 갑오징어, 생것	24	
			양파, 생것	16	
			새우, 시바새우, 생것	8	
			조개, 살조개, 생것	8	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			콩기름	3.2	
			파, 대파, 생것	3.2	
			간장, 재래	1.6	
			고춧가루, 가루	0.8	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.16	
		탕수육	돼지고기, 등심, 생것	54	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ③과 곁들인다.
			콩기름	18	
			달걀, 생것	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			밀, 튀김가루	9	
			양파, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			전분, 감자, 가루	5.4	
			식초, 사과식초	3.6	
			설탕, 백설탕	0.36	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
			호박, 애호박, 생것	63	
			간장, 재래	0.9	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[화]		호박나물	마늘, 편마늘, 생것	0.9	① 호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 쥔다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	0.9	
			참깨, 원개, 볶은것	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
		동태살엿장조림	명태, 동태, 냉동	90	① 동태는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물엿, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 튀기듯 굽다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			간장, 재래	6	
			물엿	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	6	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 편마늘, 생것	1	
			소금	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		저녁	치커리, 잎, 생것	63	
			유자 농축액, 당절임	9	
			올리브유	2.7	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		저커리유자청무침	파, 생것	2.7	① 저커리는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 올리브유, 유자청, 레몬(즙), 식초, 소금, 파, 마늘을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			식초, 사과식초	1.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.36	
			레몬, 생것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키키키 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 키키키 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	청포도	포도, 청포도, 생것	160	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	125	
	아침	닭가슴살볶음밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 분량의 물을 넣어 밥을 짓는다. ② 닭가슴살은 잘게 찢고, 피망, 당근, 양파는 잘게 다져 볶는다. ③ ②에 밥을 넣고 소금으로 간을하여 볶아낸다.
			닭고기, 가슴, 생것	72	
			당근, 뿌리, 생것	12	
			양파, 생것	12	
			피망, 초록색, 생것	12	
			콩기름	1.68	
			소금	0.24	
		보리차	보리차, 추출	160	
		수수밥	엷쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		숙주맑은국	숙주나물, 생것	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			소고기, 앞다리(푸리살), 생것	70	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[수]	점심	소고기장독두이	간장, 개량, 양조	6	① 소고기는 핏물을 닦고 5cm 길이로 가늘게 채썬다. ② 작은 불에 양념 재료(맛술, 국간장, 후춧가루)를 넣고 섞는다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. ④ 양념(설탕, 물, 간장, 참기름, 마늘)을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. ⑤ 올리브오일, 통깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.
			간장, 재래	6	
			맛술	6	
			설탕, 백설탕	6	
			콩기름	6	
			참기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		도라지무침	도라지, 부리, 생것	63	① 도라지는 0.5cm 두께로 채 썬 후 소금으로 비벼 씻어 쓴 맛을 제거한다. ② 실파는 0.5cm 두께로 썬다. ③ 다진 마늘, 고추장, 식초, 올리브오일, 설탕, 깨소금, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. ④ 도라지에 양념장을 넣어 버무렸다가 실파를 넣는다.
			고추장, 개량	1.8	
			설탕, 가루	0.9	
			식초, 사과식초	0.9	
			참기름	0.9	
			파, 실파, 생것	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.54	
			물엿	0.54	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.18	
			소금	0.18	
	배추김치		배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	흑미밥	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
			만두, 고기 만두, 냉동	60.8	
			멥쌀떡, 가래떡	24	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	떡만둣국	달걀, 생것	8	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		달걀찜	달걀, 생것	100	① 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			파, 생것	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고춧잎나물	고춧잎, 생것	63	① 고춧잎은 단단한 줄기를 잘라내 깨끗하게 손질한다. ② 끓는 물에 고춧잎을 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠다. ③ 파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 데친 고춧잎에 간장, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 섞어 무쳐낸다.
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참기름	1.8	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			파, 생것	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	머핀	빵, 우유 머핀	80	
		우유	우유	200	
	아침	달걀토스트	우유	160	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	48	
			달걀, 생것	16	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		황태국	명태, 황태, 말린것	12.8	① 황태는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 황태를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
		들기름두부구이	두부	100	① 두부는 3cm×3cm×1cm 크기로 썬 후 소금으로 밑간하여 물기를 제거한다. ② 프라이팬에 들기름을 두르고 노릇하게 굽는다.
			들기름	6	
			소금	1	
		쫄면채소수침	국수, 쫄면, 말린것	81	① 쫄면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[목]	점심		식초, 사과식초	3.6	④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 세우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			세우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		조갯살부추맑은국	바지락, 통조림	64	① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 부추와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			부추, 재래종, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		훈제오리찜	훈제오리	80	① 훈제오리, 양파, 당근은 먹기 좋은 크기로 썰다. ② 찜기에 ①의 훈제오리, 양파, 당근을 담아 찜기에 쪄낸다.
			당근	14	
			양파	14	
		참나물무침	참나물, 재배, 생것	63	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 참나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	참쌀, 가루	1.28	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	굴	굴, 조생, 생것	160	
	아침	햄채소주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄, 런천미트햄	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			공기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	160	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		들깨미역국	들깨, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 들깨가루로 마무리한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		동그랑땡구이/케첩	동그랑땡, 냉동	100	① 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			토마토 케첩	6	
			참기름	4	
		고사리나물	고사리, 데친것	63	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 행구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[금]		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	차조밥	엷쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		김치국	김치, 배추 김치	32	① 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. ② 김치를 먹기 좋은 크기로 찢어 육수에 넣고 끓여준다. ③ 한소끔 끓으면 양파, 마늘, 대파를 넣고 끓여 소금으로 간한다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	7.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			다시마, 말린것	0.48	
			소금	0.32	
		삼치살구이	삼치, 생것	90	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5	
			밀, 중력밀가루	4	
			소금	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		새송이버섯볶음	새송이버섯, 생것	45	① 팽이버섯, 양파는 적당한 길이(2cm)로 썰고, 파, 마늘은 다진다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 소금으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			간장, 제래	3.6	
			콩기름	3.6	
			파, 생것	3.6	
			참기름	1.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.54	
	저녁간식	무지개떡	엷쌀떡, 무지개떡	128	
		우유	우유	200	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	양배추치즈토스트	빵, 식빵	40	① 양배추는 채썰어준다. ② 그릇에 ①, 계란, 소금을 넣고 섞어준다. ③ ②를 식용유 두른 팬에 부어 적당한 크기로 부쳐준다. ④ 팬에 버터를 녹이고 식빵을 얹어 구워준 후 케첩과 치즈를 올린다. ⑤ 식빵에 ③을 올린 후 치즈가 녹을 때 까지 기다린다.
			양배추, 생것	16	
			달걀, 생것	8	
			치즈, 체다	3.2	
			버터	1.6	
			콩기름	0.8	
			토마토 케첩	0.8	
			소금	0.32	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		소고기육개장	소고기, 양지, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 달걀은 풀어서 준비한다. ⑤ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파, 달걀물 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑥ ⑤에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			달걀, 생것	32	
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		부추무침	부추, 생것	63	① 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염철임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		볼어묵조림	어묵, 튀긴것	80	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘은 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[토]	저녁	비빔밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 찢고 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 당근은 적당한 크기로 채 썰 뒤 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶고 소금으로 간을 한다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리, 당근을 담고 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			고사리, 말린것	8	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			시금치, 생것	8	
			콩나물, 생것	8	
			고추장, 개량	4.8	
			콩기름	2.4	
			참기름	0.8	
			소금	0.32	
		시래기된장국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		두부채소볶음	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 찢고 부침가루를 골고루 묻힌다. ② 브로콜리, 양파, 파프리카는 적당한 크기로 찢는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 볶은 후 따로 담아두고, ②를 넣어 볶는다. ④ 채소를 볶던 팬에 두부를 넣어 함께 볶다가 소금, 간장, 참기름으로 버무리고, 참깨로 마무리한다.
			브로콜리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			밀, 부침가루	6	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.2	
		강낭콩조림	강낭콩, 생것	36	① 강낭콩을 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 불려놓는다. ② 첫물은 버리고 다시 물을 넣어 끓으면 간장, 설탕을 넣고 약불에서 졸인다. ③ 적당히 졸은 후 참기름, 물엿을 넣고 마무리 한다.
			물엿	7.2	
			설탕, 백설탕	7.2	
			간장, 제래	4.5	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	감자버터구이	감자, 대지, 생것	80	① 감자를 썬 후 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 버터를 녹이고 썬 감자를 골려가며 굽는다.
			버터	8	
	아침	다진유부주먹밥	매실, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어수하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀고, 잘게 다진다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 공기류를 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망, 유부를 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ ④를 적당한 크기로 동그렇게 빚어준다.
			두부, 유부	24	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			참기름	4	
			간장, 재래	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.6	
			공기름	1.6	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		가쓰오장국	가다랑어, 반건	11.2	① 냄비에 물, 멸치, 무, 양파를 넣고 끓여준다. ② 국이 끓기 시작하면 약불로 줄인 후 말린 가다랑어를 넣고 5분간 더 끓인다. ③ 다 끓인 육수를 체에 걸러서 내려준다. ④ 걸러낸 육수에 간장, 청주를 넣고 한번 더 끓인 후 소금으로 마무리한다.
			간장, 재래	8	
			양파, 생것	5.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			무, 조선무, 생것	4.8	
			청주	3.2	
			소금, 천일염	0.8	
		참치채소전	가다랑어, 유지방조림	70	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 공기류를 두르고 ③을 적당한 양 올려 먹기 좋은 크기로 동그렇게 전을 부친다.
			달걀, 생것	20	
			밀, 중력밀가루	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			공기름	10	
			파, 생것	10	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[일]	점심		소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		실곤약채소무침	곤약, 국수형, 생것	45	① 실곤약은 끓는 물에 살짝 데친다. ② 오이, 당근, 양파는 채썬다. ③ 물기를 뺀 실곤약에 오이, 당근, 양파, 간장, 식초, 설탕, 참기름, 깨를 넣고 버무린다.
			오이, 생것	5.4	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			당근, 뿌리, 생것	3.6	
			양파, 생것	3.6	
			설탕, 황설탕	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	1.8	
			참기름	0.9	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		다시마무침국	무, 조선풀, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	닭살연근조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 연근은 등골게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭고기를 넣어 삶고 건져내어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 닭고기, 연근과 양념을 넣어 조리한다.
			연근, 생것	16	
			간장, 깨랑, 양조	6	
			청주	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은색	0.2	
		과일샐러드(요거트드레싱)	요구르트, 호상, 플레인	54	① 참외는 씨를 제거하고, 사과와 방울토마토는 적당한 크기로 쉰다. ② ①에 호상요구르트를 넣고 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	27	
			참외, 생것	27	
			토마토, 방울토마토, 생것	27	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 쉰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	노란시루떡	멥쌀떡, 시루떡	75	
		우유	우유	200	
	아침	샌드위치	우유	200	① 앙상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 쉰다. ② 팬을 달구고 식빵을 올려 살짝 구운 후 슬라이스햄도 살짝 익힌다. ③ 구운 식빵을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			빵, 식빵	48	
			앙상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		옥미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	점심	관동 돼지고기볶음	돼지고기, 뒷다리, 생것	110	① 양파는 채 썰고, 마늘은 얇게 슬라이스 한다. ② 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ③ 돼지고기는 키친타월로 감싸 핏물을 빼고 먹기 좋은 크기로 썬다. ④ 돼지고기는 밀간(계란흰자, 천일염)에 15분간 재운 후, 버무린다. ⑤ 설탕, 식초, 간장, 물을 넣고 섞어 관동 소스를 만든다. ⑥ 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 마늘, 대파를 넣고 센 불에서 1분간 볶는다. ⑦ 돼지고기를 넣고 볶다가, 소스를 넣고 센 불로 올려 볶는다. ⑧ 불을 끄고 참기름을 둘러서 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			달걀, 난백, 생것	10	
			전분, 감자, 가루	10	
			설탕, 백설탕	6	
			콩기름	6	
			간장, 개량, 양조	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	4	
			파, 생것	4	
			식초, 사과식초	2	
			참기름	2	
			소금, 천일염	1	
		미소장국	두부	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 육수가 끓으면 멸치와 다시마를 건지고 불린 미역과 두부를 넣고, 분량의 미소된장을 풀고 1분 뒤에 불을 끈다. ③ 송송썬 파를 넣고 식힌다.
			된장, 일식(미소)	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			미역, 말린것	1.6	
			파, 생것	1.6	
		청경채나물	청경채, 생것	63	① 청경채를 끓는 소금물에 데친 후 물기를 제거하여 먹기 좋은 크기로 썬다. ② ①에 다진 마늘, 다진 대파, 소금, 참기름을 넣어 버무린다.
			참기름	3.6	
			마늘, 생것	0.9	
			파, 대파, 생것	0.9	
			소금	0.54	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		찬쌀현미반	찬쌀, 백미, 생것	80	① 찬쌀과 현미를 섞어서 불린다.

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[월]	저녁	대구탕	엿갈, 통일배, 현미, 생것	4	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			대구, 생것	96	
			두부	64	
			무, 조선무, 생것	56	
			다시마, 말린것	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			파, 대파, 생것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.32	
		과일소스두부탕수	두부	80	① 두부는 2cm×2cm 크기로 썰는다. ② 당근, 양파, 청피망을 1.5cm×1.5cm 크기로 썰 후 기름에 볶는다. ③ 두부는 물기를 제거하고 전분을 묻혀 160℃ 식용유에 튀긴다. ④ 전분을 물과 1:1 비율로 섞어서 전분물을 만든다. ⑤ 사과즙, 파인애플, 설탕, 소금을 넣어 한소끔 끓이다가 전분물을 약간씩 넣어 저어가면서 소스를 걸쭉하게 만든다. ⑥ 튀긴 두부를 소스에 넣어 버무린다.
			피망, 초록색, 생것	24	
			전분, 감자, 가루	8	
			사과 주스	5	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			설탕, 백설탕	4	
			양파, 생것	4	
			콩기름	4	
			파인애플, 생것	3	
		가지나물	가지, 생것	72	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 쪄 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 가지, 다진 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	5.4	
			참기름	3.6	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	간장비빔국수	국수, 소면, 말린것	48	① 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채 썬다. ③ 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ④ 국수와 채소는 함께 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼둔다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장, 김가루를 섞어 비벼낸다.
			달걀, 생것	16	
			당근, 부리, 생것	8	
			양파, 생것	4.8	
			호박, 애호박, 생것	4.8	
			간장, 개량, 양조	3.2	
			설탕, 백설탕	1.6	
			김, 참김, 구운것	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.8	
			콩기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	개살피망볶음밥	멸쌔, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 개살과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 개살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
			개맛살	24	
			피망, 초록색, 생것	16	
			당근, 부리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	160	
		백미밥	멸쌔, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		어묵국	어묵	48	① 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 어묵은 적당한 크기로 썰고, 대파를 자른다. ③ ②번에 어묵을 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣은 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 생것	0.8	
			간장, 개량, 산분해	0.16	
			소금, 정제염	0.16	
			소고기, 양지(차돌박이), 생것	60	
			숙주나물, 생것	30	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[화]	점심	자돌박이숙주볶음	파, 생것	10	① 자돌박이는 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		단호박조림	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 단호박을 익히다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		짜장밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			감자, 대지, 생것	20	
			짜장소스	20	
			양파, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		감자양파국	감자, 대지, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		치킨가라아게	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	72	① 닭살을 얇게 자른 후 소금, 후추를 뿌려 밀간을 해준다. ② 전분, 밀가루, 달걀, 섞어서 반죽한다. ③ 밀간 해놓은 닭살을 반죽에 골고루 묻힌다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 노릇해질때까지 튀겨낸다.
			달걀, 생것	18	
			전분, 감자, 가루	9	
			콩기름	9	
			밀, 중력밀가루	5.4	
			소금	0.18	
			후추, 검은색, 가루	0.02	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
		키위	키위, 생것	80	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	
		우유	우유	200	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		소고기탕국	소고기, 양지, 생것	48	① 냄비에 무는 적당한 크기로 썰어 소고기,참기름을 넣고 볶는다. ② 다진 마늘을 넣어 볶다가 물을 자작하게 넣어 끓인다. ③ 두부, 파를 넣고 소금을 간을 맞춘다.
			두부	24	
			무, 조선풀, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
			소금	0.32	
			돼지고기, 안심, 생것	60	
			어묵, 튀긴것	20	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[수]	점심	돈육어묵볶음	파, 생것	10	① 돼지고기와 어묵은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 돼지고기와 어묵, 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 제래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			설탕, 가루	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		게살탕	게맛살	48	① 당근, 양파, 팽이버섯을 다진마늘과 물을 넣고 끓여준다. ② ①에 크림살을 넣고 한소금 더 끓여준 뒤 새우젓을 넣는다. ③ ②에 대파를 넣어주고 소금으로 간을 맞춘다.
			파, 대파, 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			팽이버섯, 생것	16	
			새우젓, 염절임	8	
			마늘, 깻마늘, 생것	4	
			소금, 천일염	1.6	
			오리고기, 생것, 껍질 포함	120	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	오리주물럭	양파, 생것	20	① 오리고기, 당근, 양파, 대파는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 오리고기에 다진 마늘, 생강즙, 맛술, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 올리고당, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 콩기름을 두른 팬에 ②, ③을 넣고 볶다가 당근, 양파, 대파를 넣어 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	14	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 대파, 생것	6	
			물엿	4	
			콩기름	4	
			맛술	2	
			참기름	2	
			마늘, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.6	
			후추, 검은색, 가루	0.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		양배추겉절이	양배추, 생것	72	① 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 진간장, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣고 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 양배추에 ②의 양념장을 넣고 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양조	3.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.8	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			설탕, 백설탕	1.8	
			참기름	1.8	
			고춧가루, 가루	0.9	
	저녁간식	군고구마	고구마, 생것	128	① 냄비에 호일을 깔고 고구마를 올려 굽는다.
		옥수수차	옥수수, 구운것	1	
	아침	밥세우주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 밥세우를 볶다가 당근을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	24	
			새우, 중하, 살아서 말린것	24	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	160	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미백, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		돈육김치찌개	돼지고기, 등심, 생것	48	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 돼지고기를 넣고 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 함께 볶는다.
			김치, 배추 김치	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[목]	점심		간장, 개량, 산분해	0.8	④ ③에 물을 부어 끓이다가 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	99	① 불에 달걀을 잘 풀어준다. ② 양파와 당근은 깨끗하게 씻어 잘게 다진다. ③ 풀어준 달걀에 2의 재료와 천일염을 넣어 잘 섞어준다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 표면이 약간 익을 정도로 익혀준다. ⑤ 달걀 표면이 익으면 치즈를 얹어 두툼하게 말아준다.
			치즈, 체다	18	
			양파, 생것	12.6	
			당근, 뿌리, 생것	5.4	
			콩기름	5.4	
			소금, 천일염	0.36	
		새송이버섯나물	새송이버섯, 생것	56	① 새송이버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소금, 간장으로 간을 하며 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	3.2	
			간장, 재래	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		콩가루시래기된장국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	32	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸 후 건져내고 된장을 푼다. ② 두부, 시래기는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 콩가루를 넣고 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			두부	16	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			다시마, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			콩(대두), 가루를 볶은것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		갈치조림	갈치, 생것	100	① 갈치는 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 갈치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	60	
			양파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	7	
			매실청	4	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			콩나물, 생것	54	
			파, 생것	5.4	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		콩나물무침	참기름	1.8	① 콩나물은 끓는 물에 데치고 찬물에 헹구어 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 파, 참기름, 다진 마늘, 소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ ①을 ②에 버무리고 참깨를 뿌려 제공한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.36	
	저녁간식	팍두기	김치, 팍두기	32	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
	아침	사인머스켓	사인머스켓, 껌질 포함, 생것	80	
		밤식빵	빵, 식빵	80	
	점심	우유	우유	200	
			우유	200	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		김치콩나물국	콩나물, 생것	32	① 콩나물은 잘다듬어 씻고 배추김치를 씻어 고춧가루를 제거하고 꼭 썰는다. ② 물에 ①의 콩나물, 김치, 다시마와 다시멸치를 넣고 끓인 후 15분이 지나면 다시마와 다시멸치는 걸여낸다. ③ ②에 마늘을 넣고 끓이다가 콩나물이 완전히 익으면, 대파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.28	
			다시마, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기완자전	소고기, 등심, 생것	60	① 두부는 소금을 뿌려 물기를 제거한다. ② 소고기는 핏물을 제거하여 다져놓는다. ③ 당근, 양파, 청피망도 다져놓는다. ④ 모든 재료를 한데 섞어 달걀과 부침가루, 소금을 넣고 버무린다 ⑤ 기름두른 팬에 반죽을 적당량 떼어내어 지름 3.5cm로 둥글게 부쳐낸다.
			두부	30	
			달걀, 생것	10	
			밀, 부침가루	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			콩기름	6	
			피망, 초록색, 생것	6	
			소금	0.4	
		깻잎된장무침	들깻잎, 생것	63	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 깻잎, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	3.24	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		팍두기	김치, 팍두기	32	
			멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			가다랑어, 유지방조림	50	
			김치, 배추 김치	40	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[금]	저녁	참치김치볶음밥	양파_생것	10	② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다. ④ 양파와 파는 다진다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣고 볶다가 양파와 파, 참치를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣어 골고루 섞으며 볶다가 참기름과 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		애호박완은국	호박, 애호박, 생것	40	① 냄비에 물과 멸치를 넣고 끓여서 육수를 만든다. ② 애호박은 반달 썰기 하고, 양파는 채 썰다. ③ 두부는 사방 0.5cm로 썰다. ④ ①의 육수에 애호박과 양파를 넣고 끓인다가 두부를 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 끓으면 파와 다진 마늘과 천일염을 넣고 간을 한다.
			두부	24	
			양파, 생것	16	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			소금, 천일염	0.8	
			파, 생것	0.8	
		오징어숙회/유저소스	오징어, 생것	72	① 오징어는 적당한 크기로 썰고 데쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 유자는 채 썰어 그릇에 담고, 파, 마늘, 소금, 식초, 물엿과 함께 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 ①을 담고 소스를 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	9	
			파, 생것	9	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.8	
			물엿	0.36	
			소금	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
		김구이	김, 참김, 말린것	3.2	① 김에 참기름을 바르고 천일염을 뿌린 후 굽는다. ② 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			참기름	1.6	
			소금	0.8	
	저녁간식	로제떡볶이	맵쌀떡, 가래떡	160	① 떡, 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썰다. ② 베이컨과 양파를 먹기 좋은 크기로 썰다. ③ 기름을 두른 팬에 베이컨과 양파를 넣고 볶는다. ④ ③에 우유, 생크림, 토마토소스, 고춧가루, 소금, 후추를 섞어 로제소스를 만든다. ⑤ ④에 브로콜리, 떡, 우유, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			우유	160	
			양파, 생것	32	
			크림, 휘핑	32	
			토마토 소스	32	
			브로콜리_생것	24	
			콩기름	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.8	
			소금	0.32	
		보리차	보리차, 추출	125	
			맵쌀, 백미, 생것	64	
			치즈, 체다	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	치즈주먹밥	양파, 생것	8	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썰는다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		새우살맑은국	새우, 꽃새우, 생것	64	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고 애호박은 적당한 크기로 썰는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 애호박을 넣어 조금 더 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			호박, 애호박, 생것	22.4	
			파, 대파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부데리야끼조림	두부	100	① 양파, 당근을 먹기좋은 한입크기로 썰어준다. ② 두부는 2cm X 2cm로 잘라준다. ③ 팬에 기름을 두르고 두부를 구워준다. ④ 구워진 두부에 양념장을 넣고 조리준다.
			양파, 생것	14	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			데리야끼 소스	4	
			마늘, 생것	4	
			콩기름	4	
			파, 대파, 생것	4	
			설탕, 가루	2	
			참기름	2	
		감자채전	감자, 대지, 생것	144	① 감자를 채썬 후, 밀가루, 녹말가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀, 중력밀가루	9	
			콩기름	9	
			전분, 감자, 가루	4.5	
			소금	0.36	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
31[토]		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		시금치된장국	시금치_생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		닭살된장구이	닭고기, 다리(날적다리), 생것	120	① 닭다리살은 5*5cm크기로 썰고 소금, 후추로 밑간을 한다. ② 파와 마늘, 생강은 곱게 다진다. ③ 다진마늘, 생강, 파, 된장, 맛술, 물엿, 간장을 섞어 된장소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 닭다리살과 양념을 넣어 졸인다.
			콩기름	10	
			된장	6	
			맛술	4	
			물엿	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 생것	1	
			파, 대파, 생것	1	
			소금	0.4	
			후추, 검은색, 가루	0.4	
			생강, 부리줄기, 생것	0.2	
		더덕무침	더덕, 뿌리, 생것	90	① 더덕은 껍질을 벗기고 씻어 건져서 물기를 뺀다. ② 분량의 양념을 고루 섞어 양념 고추장을 만든다. ③ 더덕은 방망이로 적당하게 두들겨 찢어준다. ④ 넓은 그릇에 더덕을 담고 고춧가루를 넣어 고루 주물러서 붉은색을 낸다. ⑤ 양념을 넣고 무쳐준다.
			고추장, 개량	5.4	
			식초, 양조	5.4	
			마늘, 깻마늘, 생것	3.6	
			설탕, 백설탕	3.6	
			소금	3.6	
			참기름	3.6	
			파, 생것	3.6	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.8	

2026년 10월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치	배추김치	고춧가루, 가루	1.26	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	32	
			무, 조선투, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	돌기름막국수	메밀 국수, 말린것	48	① 쪽파는 잘게 썰고, 메밀국수는 끓는 물에 삶은 후 찬물에 씻어 물기를 뺀다. ② 돌기름, 간장, 깨, 설탕으로 양념장을 만든다. ③ 그릇에 메밀국수, 쪽파, 양념장을 넣어 골고루 비벼낸다.
			돌기름	3.2	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			김, 참김, 말린것	1.6	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.6	
			파, 쪽파, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.48	
		엑상발효유	요구르트, 액상	120	